НАРЕДБА № 2 ОТ 7 МАРТ 2013 Г. ЗА ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА НА ВЪЗРАСТ ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ В ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ И ДЕТСКИТЕ КУХНИ

В сила от 01.09.2013 г.

Издадена от министъра на здравеопазването

*Обн. ДВ. бр.28 от 19 март 2013г., **изм. и доп. ДВ. бр.85 от 8 октомври 2024г.***

Раздел I.
Общи положения

Чл. 1. С тази наредба се уреждат изискванията за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години, организирано на територията на детските заведения и детските кухни.

Чл. 2. Изискванията на тази наредба се прилагат за:

1. организираното хранене в следните обекти:

а) детски ясли;

б) (доп. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) домове за медико-социални грижи за деца и центрове за комплексно обслужване на деца с увреждания и хронични заболявания;

в) (изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) обекти, в които се предоставят социални и интегрирани здравно-социални услуги за резидентна грижа за деца и социални услуги за дневна грижа за деца на възраст от 0 до 3 години;

2. приготвянето на храна в детските кухни.

Чл. 3. (1) (Предишен текст на чл. 3 - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) Здравословното хранене на децата от 0 до 3 години се постига чрез:

1. прием на пълноценна и разнообразна храна;

2. достатъчен прием на зеленчуци и плодове;

3. достатъчен прием на мляко, млечни продукти и други богати на белтък храни;

4. прием на мазнини, захар и сол, съответстващ на физиологичните потребности в тази възраст;

5. прием на достатъчно течности.

(2) (Нова - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) За храненето на децата в обектите по чл. 2 се използват храни, които отговарят на изискванията за качество и безопасност съгласно Закона за храните и подзаконовите нормативни актове по неговото прилагане.

Чл. 4. (1) (Изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) Приемът на енергия и хранителни вещества при децата на възраст от 0 до 3 години се определя съгласно Наредба № 1 от 2018 г. за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 11 от 2018 г.).

(2) За изчисляване на енергийната стойност на хранителния прием се използват следните енергийни еквиваленти:

1. един грам белтък доставя 4 ккал енергия;

2. един грам въглехидрати доставя 4 ккал енергия;

3. един грам мазнини доставя 9 ккал енергия.

Чл. 5. При приготвянето на храна в обектите по чл. 2 участва най-малко едно лице с образование или квалификация в областта на общественото хранене.

Раздел II.
Изисквания за осигуряване на здравословно хранене

Чл. 6. (1) За осигуряване на здравословно хранене на децата в обектите по чл. 2 се прилагат стойностите за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати, посочени в приложение № 1.

(2) Разпределението на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене е посочено в приложение № 2.

(3) В обектите по чл. 2, т. 1, в които престоят на децата е до вечеря, хранителният режим е четирикратен и включва сутрешна закуска, обяд и две подкрепителни закуски - преди и след обяд.

(4) В обектите по чл. 2, т. 1, в които децата пребивават целодневно, хранителният режим:

1. при децата от 0 до 6 месеца включва 6 - 8 пъти прием на кърма и/или млека за кърмачета;

2. при децата от 4 до 6 месеца включва най-малко 6-кратен прием на кърма и/или млека за кърмачета и по преценка на педиатър може да включва захранващи храни;

3. при децата от 6 до 36 месеца е петкратен и включва сутрешна закуска, обяд, вечеря и две подкрепителни закуски - преди и след обяд.

(5) (Зал. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.)

Чл. 7. (1) Храната в обектите по чл. 2 се предлага по предварително изготвени седмични менюта, разработени в съответствие с изискванията на тази наредба.

(2) Менютата по ал. 1 се изготвят с участието на медицински специалист и/или технолог по хранене.

(3) (Изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) В случаите, когато в обектите по чл. 2, т. 1 пребивават деца със здравословни проблеми, нуждаещи се от диетично хранене, менюто им се съобразява с поставената медицинска диагноза и лекарските указания за хранителния режим.

(4) При разработване на седмични менюта за деца от 6 до 36 месеца се използват примерни среднодневни продуктови набори, посочени в приложение № 3. При целодневно хранене се включват 100% от количествата на продуктите, при четирикратен режим на хранене (без вечеря) се включват 75% ± 5% от количествата на продуктите, а при осигуряване само на обедно хранене се включват 35% ± 5% от количествата на продуктите.

Чл. 8. Не се допуска използването и предлагането на храна, приготвена и останала от предишния ден.

Чл. 9. Приемът на разнообразна храна в обектите по чл. 2, т. 1 се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните групи храни:

1. зърнени храни и/или картофи;

2. зеленчуци;

3. плодове;

4. мляко и/или млечни продукти;

5. богати на белтък храни - месо, птици, риба, яйца, бобови храни;

6. (нова - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) добавени растителни масла и/или млечни мазнини (масло).

Чл. 10. (Изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) Приемът на разнообразна храна в детските кухни по чл. 2, т. 2, се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на поне един представител от следните групи храни:

1. зърнени храни и/или картофи;

2. зеленчуци и/или плодове;

3. поне един представител от следните храни - мляко, млечни продукти, месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

Чл. 11. (1) Приемът на зърнени храни и/или картофи в обектите по чл. 2 се осигурява чрез ежедневно включване в основните хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря (когато се предлага), на поне един представител от групата на зърнените храни (хляб, сухар, хлебни, макаронени, тестени изделия, каши на зърнена основа, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевица) и/или картофи в количества съгласно приложение № 3.

(2) Предлаганите хлебни, тестени и картофени изделия трябва да са с минимално съдържание на сол и/или захар.

Чл. 12. (1) Приемът на плодове и/или зеленчуци в обектите по чл. 2 се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на количествата, посочени в приложение № 3.

(2) Плодовете и/или зеленчуците при децата от 6 до 12 месеца се включват под формата на плодови и/или плодово-зеленчукови сокове, пюрета, компонент на ястия и като пресни плодове/зеленчуци в подходяща форма.

(3) (Изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) При четирикратен/петкратен хранителен режим подкрепителната закуска преди обяд за децата от 1 до 3 години е само от пресни плодове или зеленчуци - цели, нарязани, настъргани, без добавена захар или сол.

(4) При предлагането на плодове и зеленчуци се спазват следните изисквания:

1. включване в менюто според сезона на пресни зеленчуци и пресни плодове в количества, съобразени с възрастовата група, посочени в приложение № 3;

2. включване в менюто на консервирани зеленчуци и плодове без синтетични консерванти, подсладители и оцветители в количества, съобразени с възрастовата група, посочени в приложение № 3;

3. (изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) не се допуска предлагане на мед, конфитюр и мармалад при деца до 1-годишна възраст;

4. (нова - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) когато в менюто са включени конфитюр и мармалад за децата над 1-годишна възраст се предлага "мармалад от плодове" и "конфитюр екстра качество" по смисъла на Наредбата за изискванията към плодовите конфитюри, желета, мармалади, желе-мармалади и подсладено пюре от кестени (ДВ, бр. 19 от 2003 г.).

Чл. 13. (1) Приемът на мляко и млечни продукти в обектите по чл. 2 при деца до 1-годишна възраст се осигурява при спазване на следните изисквания:

1. ежедневно включване в менюто само на промишлено произведени млека за кърмачета;

2. включване в менюто на обезсолено сирене и безсолна извара от краве мляко като компонент на попари и ястия след 6-месечна възраст;

3. включване в менюто на пълномаслено кисело мляко (3 - 4,5% масленост) от 9-месечна

възраст като компонент на ястия или десерти;

4. не се допуска предлагане на прясно мляко (краве, овче, козе, биволско).

(2) Приемът на мляко и млечни продукти при деца от 1- до 3-годишна възраст се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на мляко и/или млечни продукти при спазване на следните изисквания:

1. (изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) прясното и киселото мляко (краве и козе прясно мляко и краве, козе и/или смес между тях кисело мляко) да са със съдържание на мазнини над 3%;

2. количеството на добавените плодове, плодово пюре, сок от плодове към киселото мляко да е най-малко 6%, а в плодовите млека и плодовите кисели млека за пиене - най-малко 3%;

3. (доп. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) айрянът трябва да е получен при хомогенизация на кисело мляко и питейна вода, без добавяне на готварска сол или захар;

4. (изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) сиренето и кашкавалът да са със съдържание на готварска сол за сирене до 3,5% ± 5% и за кашкавал - до 3%;

5. (изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) не се допуска предлагане на подсладени пресни и кисели млека, освен когато млеката са с добавен плодов компонент, овесени ядки, като подсладяването трябва да е с натурални подсладители.

(3) Прясното пастьоризирано мляко, киселото мляко и другите млечни продукти трябва да са произведени от сурово мляко, което отговаря на изискванията на действащото законодателство.

(4) (Изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) Не се допуска предлагане на прясно, кисело мляко и млечни продукти с изкуствени подсладители, оцветители, консерванти и ароматизанти и имитиращи продукти, съдържащи в състава си мляко.

(5) В менюто в обектите по чл. 2, т. 1 ежедневно се включват мляко и млечни продукти в количества, съобразени с възрастовата група, посочени в приложение № 3.

Чл. 14. (1) Месото се включва в менюто в обектите по чл. 2 най-малко 3 пъти седмично:

1. при децата от 6 до 12 месеца не по-късно от навършени 7 месеца, като постепенно се достигат количествата съгласно приложение № 3;

2. при децата от 1 до 3 години в количества съгласно приложение № 3.

(2) Месото трябва да отговаря на следните изисквания:

1. да е без видими тлъстини, сухожилия и кости;

2. месото от птици и птичи разфасовки да е без кожа;

3. (изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) мляното месо да е нетлъсто, със съдържание на мазнини ≤ 7% и съдържание на колаген към месен протеин ≤ 12%, съгласно критериите в Приложение VI, част Б, т. 1 от Регламент (ЕС) № 1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета от 25.10.2011 г. за предоставянето на информация за храните на потребителите, за изменение на регламенти (ЕО) № 1924/2006 и (ЕО) № 1925/2006 на Европейския парламент и на Съвета и за отмяна на Директива 87/250/ЕИО на Комисията, Директива 90/496/ЕИО на Съвета, Директива 1999/10/ЕО на Комисията, Директива 2000/13/ЕО на Европейския парламент и на Съвета, директиви 2002/67/ЕО и 2008/5/ЕО на Комисията и на Регламент (ЕО) № 608/2004 на Комисията (ОВ, L 304, 22.11.2011 г.), и съдържание на сол не повече от 1% от общата маса;

4. (нова - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) да се използва с приоритет мляно телешко месо, а в смес от телешко и свинско месо телешкото месо да е най-малко 60%.

(3) Не се допуска предлагане на промишлено произведени месни и птичи заготовки (кайма, кебапчета, кюфтета, кърначета и др.), месни и птичи продукти (кренвирши, меки и твърди салами, наденици, филета, шунка и др.).

Чл. 15. (1) В менюто в обектите по чл. 2 се включва риба най-малко един път седмично:

1. при децата от 6 до 12 месеца като компонент на ястия;

2. при децата от 1 до 3 години като основно ястие и/или като рибена чорба, компонент на сандвичи и салати.

(2) Рибата трябва да отговаря на следните изисквания:

1. да е прясна, по изключение замразена;

2. да се предлага без кости и кожа, да е филетирана или нарязана на парчета;

3. не се допуска предлагане на солена, пушена, сушена, маринована или консервирана по друг начин риба и хайвер.

(3) Не се допуска предлагане на миди, стриди, калмари, октоподи, раци, скариди и други нерибни хидробионти.

Чл. 16. (Доп. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) В менюто в обектите по чл. 2 се включват за консумация пресни кокоши яйца клас А съгласно Делегиран регламент (ЕС) 2023/2465 на Комисията от 17 август 2023 г. за допълване на Регламент (ЕС) № 1308/2013 на Европейския парламент и на Съвета по отношение на стандартите за търговия с яйца и за отмяна на Регламент (ЕО) № 589/2008 на Комисията (ОВ, L 2023/2465 от 8.11.2023 г.) в количества съгласно приложение № 3:

1. при децата от 6 до 12 месеца яйчен жълтък като компонент на ястия;

2. при децата от 1 до 3 години цели кокоши яйца като основно ястие или като компонент на ястия.

Чл. 17. Бобови храни (люцен зрял боб, леща, нахут) се включват в менюто в обектите по чл. 2 един до два пъти седмично при деца след 10-месечна възраст.

Чл. 18. Не се допуска предлагане на ядки.

Чл. 19. (1) Приемът на течности в обектите по чл. 2, т. 1 се осигурява чрез предлагане на следните води и напитки:

1. питейна вода, бутилирани натурални минерални води със съдържание на флуориди до 1,5 мг/л, изворни и трапезни води;

2. прясно приготвени сокове от плодове и зеленчуци;

3. мляко, млечни и млечно-кисели напитки (плодови млека, айрян) в съответствие с изискванията на наредбата;

4. плодов чай, несъдържащ кофеин;

5. боза с натурални подсладители, без консерванти, при деца над 1-годишна възраст;

6. (нова - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) напитки от пасирани плодове и/или зеленчуци (смути), поотделно и в смес с прясно/кисело мляко и други, при деца над 1-годишна възраст;

7. (нова - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) нектари без добавена захар и изкуствени подсладители.

(2) (Изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.) Вода за пиене с умерена температура се предлага редовно през целия ден.

Чл. 20. При приготвянето на храната в обектите по чл. 2 се допуска използване на следните мазнини:

1. краве масло;

2. растителни масла (зехтин, слънчогледово, рапично, царевично).

Чл. 21. Консумацията на добавена захар, съответстваща на физиологичните потребности

при децата от 0 до 3 години, се осигурява чрез:

1. недопускане използването на захар и други подсладители във водата на кърмачетата;

2. влагане на не повече от 5% захар за подслаждане на чай, прясно и кисело мляко;

3. включване на сладкарски изделия (пасти, торти, реване) до един прием седмично само при целодневно хранене на деца от 1 до 3 години, постоянно пребиваващи в обект по чл. 2, т. 1;

4. спазване на изискванията, посочени в чл. 11, ал. 2 и чл. 13, ал. 2, т. 5.

Чл. 22. Консумацията на готварска сол, съответстваща на физиологичните потребности при децата от 0 до 3 години, се осигурява чрез:

1. недопускане влагането на сол при приготвяне на храните за деца до 1 година;

2. ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски за деца от 1 до 3 години;

3. изключване предлагането на сухи супи и бульони;

4. предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и др.;

5. спазване на изискванията, посочени в чл. 11, ал. 2, чл. 13, ал. 1, т. 2 и ал. 2, т. 3 и 4, чл. 14, ал. 3, чл. 15, ал. 2, т. 3.

Чл. 23. При приготвянето на храната се прилагат здравословни кулинарни технологии съгласно приложение № 4.

Допълнителни разпоредби

§ 1. По смисъла на тази наредба:

1. "Целодневно хранене" е петкратен хранителен режим, който включва три основни хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря, и две задължителни подкрепителни закуски - между сутрешната закуска и обяда и между обяда и вечерята.

2. "Захранващи храни" са храни или напитки, различни от кърмата или от млеката за кърмачета.

Заключителни разпоредби

§ 2. Наредбата влиза в сила от 1 септември 2013 г.

§ 3. Тази наредба се издава на основание чл. 34, ал. 2 във връзка с § 1, т. 11, буква "л" от допълнителните разпоредби на Закона за здравето.

§ 4. Контролът по изпълнението на наредбата се осъществява от органите на държавния здравен контрол.

Приложение № 1 към чл. 6, ал. 1

(Изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.)

Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати (осреднени стойности за момчета и момичета)

Възраст	Енергия	Общ белтък		Мазнини		Въглехидрати	
(месеци)	kcal/ден	E%*	g/ден	E%	g/ден	E%	g/ден
0 - 5	551	-	10,2	-	31	-	60
6 - 11	769	7 - 15	12,0	35 - 45	30	45 - 55	95
12 - 36	1162	10 - 15	29,1 - 43,6	35 - 40	45,2 - 51,6	45 - 60	130,7 - 174,3

Приложение № 2 към чл. 6, ал. 2

(Изм. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.)

Разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене

Хранителни приеми	Петкратен режим (E%)
Закуска	20
Сутрешна подкрепителна закуска	2 - 5
Обяд	30 - 33
Следобедна подкрепителна закуска	20
Вечеря	25

Приложение № 3 към чл. 7, ал. 4

(Изм. и доп. - ДВ, бр. 85 от 2024 г.)

Среднодневни продуктови набори при целодневно хранене (нето/бруто тегло, грама/ден)

Продукти	Възраст (в месеци)	
	6 - 11	12 - 36
1. Зърнени храни	40	112
1.1. Хляб и тестени изделия (нето тегло)	15	70
в т. ч. бял, "Добруджа" (нето тегло)	15	60
в т. ч. брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.) (нето тегло)	7	10
1.2. Ориз (нето тегло)	5	15
1.3. Макаронени изделия (нето тегло)	6	12
1.4. Други зърнени храни (жито, царевица, овесени ядки, каши на зърнена основа, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	20	15
2. Картофи (нето/бруто тегло)	20/25	35/44

3. Зеленчуци и плодове общо (нето тегло)	215	350
3.1. Зеленчуци - общо пресни и консервирани (нето/бруто тегло)	100/110	150/165
3.2. Плодове - общо пресни, сушени, компоти (нето/бруто тегло)	90/100	150/168
3.3. Зеленчукови сокове, сокове от плодове и нектари (нето тегло)	25	50
4. Мляко и млечни продукти	514	425
4.1. Мляко (нето тегло) с масленост над 3%	500	400
4.2. Сирена, извара, кашкавал (нето тегло)	14	25
5. Храни, богати на белтък	27	82
5.1. Месо, крехко постно (нето тегло)	12	45
5.2. Риба (нето тегло)	5	10
5.3. Яйца (нето тегло)	7	20
5.4. Бобови храни (боб зрял люцен, леща, нахут) (нето тегло)	3	7
6. Добавени мазнини (нето тегло)	7	20
в т.ч. краве масло (нето тегло)	5	10
в т.ч. растителни масла (нето тегло)	2	10
7. Захар и храни с високо съдържание на добавена захар - конфитюри, мармалади и др. (нето тегло)	2	15
в т.ч. захар	2	7
в т.ч. конфитюри, мармалади и др.	-	8
8. Сол	-	2,5

Приложение № 4 към чл. 23

Кулинарни технологии при приготвянето на храната

1. Почистване и нарязване на хранителните продукти непосредствено преди топлинната обработка.

2. Приготвяне на зеленчуковите и плодовите салати непосредствено преди поднасянето им за консумация.

3. Влагане на замразените зеленчуци в ястията без предварително размразяване.

4. Използване на следните методи за кулинарна обработка на храните: варене на пара, варене, задушаване, печене при умерена температура.

5. Не се допуска пържене.

6. Размразяването на месото и рибата не се извършва при стайна температура, а в хладилник, в студена вода или в микровълнова печка.